

まゆだま

第30号

長野県長野市信州新町上条137番地
☎ 026-262-3111

J A長野厚生連 新町病院

発行責任者

小瀬川 和雄

<http://www.shinmachi-hsp.com/>

J A長野厚生連 新町病院理念

私たちは 人の **いのち** と **心** を大切にする医療を実践します。



将来医療機関で働いてみたいという中学生の職場体験が行われました。当院では進路指導及び社会活動の一環として実施されている職場体験に協力し毎年受け入れを行っています。

信州新町中学校をはじめ3つの中学校から7名の中学生が当院を訪れ看護体験のほか、臨床検査科、薬剤科、リハビリテーション科などで専門職の体験を行いました。職場体験を終えた中学生は実際に薬剤師の仕事が体験できよかった。他の職種も体験してみたいやってみてみたいと思うものもあったと感想を話してくれました。

日帰り人間ドック検査項目変更に伴う料金変更のお知らせ

～平成26年4月1日から日帰りドックの基本項目と料金が以下のように変更になります～

●標準検査項目(日帰りドック)

- 身体測定 ○胸部レントゲン ○心電図 ○胃カメラ又は胃レントゲン ○尿検査
- 血液検査(肝臓・胆のう・膵臓・糖尿病・腎臓系含む) ○診察 ○腹部超音波(平成26年4月から変更)

●料金(平成26年4月1日から)

	1泊2日ドック	日帰りドック
農協組合員	61,560円	37,800円
一般	66,960円	39,960円

なお、市町村、健康保険組合、会社などで料金の一部補助を行っている場合があります。

●検査日と検査時間

1泊2日ドック 月火・水木 8:30～翌日13:00

☆より総合的な検診を受けたい方におすすめ

日帰りドック 月～金曜日 8:30～13:00

☆短時間で検診を受けたい方におすすめ

●オプション[標準検査項目のほかに別途料金にて次の検査を行っています](平成26年4月からの料金)

- 腫瘍関連物質検査(CEA/CA19-9/AFP)/3,672円 ※前立腺がん検査(PSA)/1,728円
- ※CA125(卵巣がん)/1,728円 ※子宮がん健診/4,320円(※平成26年4月から変更)
- 肺ヘリカルCT検査/10,800円 ○喀痰細胞診検査/2,376円 ○動脈硬化検査/2,592円
- 内臓脂肪測定/3,240円 ○マンモグラフィ検査/5,400円 ○乳房超音波検査/3,780円
- 蜂毒アレルギー検査/4,114円 ○骨塩量測定検査/3,888円 ○甲状腺ホルモン検査/4,114円

人生80年時代。より健やかで豊かな生活を送るためにも年1回の人間ドックをおすすめします。人間ドックで自分の健康状態を確認し日頃の生活を振り返り生活習慣病の予防に努めましょう。

予約
お問合せ先

TEL 026-262-3111(代表)
026-262-3113(直通)
FAX 026-262-3411

※内容についてご不明な点等ございましたら遠慮なくお問い合わせ下さい。

40歳以上の
女性のみなさんへ

マンモグラフィ 乳がん検査のご案内

女性の乳がん発症率は年々増加しています。マンモグラフィ検査はX線で乳房を撮影することにより乳がんの早期発見が可能です。手術で乳房を全部失うことも無く乳房を温存することが期待できます。マンモグラフィ検査はできれば視触診と併せ最低2年に1度、できれば1年に1回受けるようにしましょう。放射線が気になる方もいるかと思いますがマンモグラフィ撮影の放射線が人体へ及ぼす危険性はほとんどありませんのでご安心ください。また、当院のマンモグラフィの検査は主に放射線科の女性技師が担当します。ご自分のため、ご家族のために積極的に検査を受けましょう。

ピロリ菌治療の保険適用が広がりました

ピロリ菌とは？

胃の中に好んで住みつき胃の壁を傷つける細菌で、日本人の約50%が感染しているとの調査結果もあります。

ピロリ菌に感染すると胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎の原因になり、さらに胃がんの発生にも深くかわっていることが分かっています。このようにさまざまな病気を引き起こす可能性のあるピロリ菌ですが、今までは胃潰瘍などの病気がなければ除菌に保険が適用されませんでした。しかし昨年2月からは慢性胃炎と診断されたピロリ菌の感染者にも保険が適用されるようになりました。これにより、日本人に多い胃がんが減ることに大きな期待が寄せられています。感染しているかどうか確認するにはまず、胃カメラによる検査が必要です。人間ドックの際に胃カメラ検査を行うか症状がある場合は内科でも外科でも検査できます。受診して頂きご相談ください。

ピロリ菌の除菌治療は2種類の抗生剤と胃酸を抑える薬を1週間服用しその4週間以降に除菌ができたかどうかを検査します。



新町病院理学療法士
寺島 ちえ

サルコペニア肥満という言葉を知っていますか？サルコが筋肉、ペニアが減少という意味で、サルコペニア肥満は、筋肉の減少と肥満が合併した状態です。40歳以降では、サルコペニア肥満、もしくはその予備軍が4人に1人とも言われています。体重や見た目により変化が見られず自覚しにくいいため痩せて見えるあなたもそうかもしれません！放っておくと高血圧や糖尿病、筋肉の減少による転倒や骨折で寝たきりになる危険性が高まります。

BMIが25以上(BMI=体重kg÷(身長m)²)、筋肉率が女性で22%未満、男性で27.3%未満の両方に当てはまる場合はサルコペニア肥満に該当します。筋肉率は、市販の体脂肪計で計算することができますが、測定できない場合に次の簡単チェック法でチェックしてみましょう。

また、予防するためには、食事、運動が重要です。そこで今回は特に筋力の衰えやすい下半身を鍛える3つの筋トレを紹介します。

簡単チェック法

- ①片足立ちで靴下を履く
- ②手を胸の前で組んで椅子から片足で立ちあがる
- ③片足立ちで60秒保つ

この3つのうち1つでもできない場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります。

①スクワット

足を肩幅に広げ、椅子に座るように膝を90度まで曲げます3秒かけて座り、3秒かけてゆっくり戻ります。膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。目安は1日10回。



②もも上げ

1秒ずつかけて、手足を左右交互にゆっくりあげます。目安は50回



③つま先立ち

3秒かけてゆっくり上下につま先立ちをします。目安は20回。



※いずれも腰やひざに痛みのある方は行わないでください。また、持病がある方も医師と相談してください。

寒くなり動く機会が減りやすい時季になりました。日々の運動でサルコペニア肥満を予防し、いきいきと元気に生活していきましょう！

新町病院トピックス

コンプライアンス研修会

法令や決まりを基に業務を行うための研修会を全職員を対象に行っています。今回は個人情報保護法について学習会を行いました。医療従事者として個人情報取扱いに十分配慮し地域の皆様に安心して来院していただけるよう改めて認識し、職員一同これからの病院運営に役立てていきたいと思えます。

院内文化展

入院患者さんやデイサービスの利用者さん、職員が作成した手芸品などを展示して院内文化展を開きました。売店前の通路に展示された作品はどれも力作で来院者のみならず足を止め観賞されていました。



病棟お楽しみ会

入院患者さんの娯楽を目的に年3回開いているお楽しみ会、12月は職員による劇「水戸黄門」を披露しました。みなさんに好評で笑い大きな拍手をいただきました。最後に全員で唱歌を合唱しました。



院内クリスマス会

クリスマスの夜、労働組合文化部、青年部の皆さんを中心に院内クリスマス会を開きました。サンタクロースの衣装を身にまとい病棟の患者さんに「早く元気になってね」と願いを込めクリスマスプレゼントを配りました。



消防訓練実施しました

万が一の火災に備え消防訓練を実施しました。初期消火訓練、夜間の火災を想定し消防署への通報訓練、患者さんの避難誘導など有事に備え一つ一つの確認しながらの訓練となりました。



新町病院外来診療担当表

平成26年2月1日現在

	月	火	水	木	金	土(1・4・5週)
内科	1診 小瀬川 2診 堺 澤	1診 藤 本 2診 細 川	1診 小瀬川 2診 細 川 3診 佐 藤 1診 循環器外来 パート 第1・3週午後診察 ※予約制	1診 藤 本 2診 堺 澤	1診 小瀬川 2診 細 川 3診 佐 藤	佐藤 ④ 堺 澤 ①⑤
心療内科		第3週※予約制 倉 石(和)		第3週※予約制 倉 石(三)		
小児科	信大医師	大 塚	大 塚	大 塚 (午後休診)	大 塚	信大医師
外科	川 手	検査・手術 (外来休診)	川 手	検査・手術 (外来休診)	川 手	川 手
整形外科	第1・3 大 塚 第2・4 パート	竹 山	下 川	下 川	竹 山	パート医師
婦人科				信大医師		
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後2:00~4:30			
脳外科			第1・3週 松 尾			
眼科	吉 田	今 井(章)	窪 田	新 井 第3週 午後診察 受付午後2:00~4:00	今 井(弘)	信大医師
皮膚科					信大医師	
泌尿器科			信大医師			

- ◇毎月第2土曜日・第3土曜日は休診です。
- ◇外来受付時間は一部の科を除き午前8時30分~午前11時30分迄です。
- ◇循環器内科・心療内科の診察は予約制です。

投書にお答えします

「職員の接遇に対し」

当院では、地域の皆さんに安心の医療・保健・福祉を提供するため、職員の接遇向上に努めています。また、院内には接遇委員会が設置されており、職員全体のモラルの向上と地域の皆さんに満足して頂ける病院づくりに資することを目的として毎月開催しているなか、昨年8月に「休日夜間受付職員の対応が良かった」と、ありがたいお言葉を頂きました。一方で「職員の言葉使いが悪い」「もう少しやさしく接してほしい」とのお叱りの言葉もいただいています。これらの投書の内容は真摯に受け止め、今後も接遇の改善推進活動を通して、全職員が医療人として成長していくことに力を注ぎます。

引き続きお気付きの点等がございましたら、投書箱に御意見をお寄せ下さい。

患者さんの権利と責任

私達は患者さんの権利を尊重し、診療情報を患者さん自身に提供し、患者さんの理解と選択に基づき公正な医療を行うことができるよう努めています。そこで、以下のことを確認しながらよりよい医療をめざしていきます。

患者さんの権利

1. ご自分の病気に関して十分な説明をうけること
2. 病気の診断治療にあたっては患者さんの意思が十分尊重されること
3. 安全な医療提供と平等で公正な最善の医療をうけられること
4. 個人の秘密は十分に守られること

患者さんの責任

これらの患者さんの権利を守り、発展させるために、患者さんは医療従事者と力を合わせて医療に参加する責任があります。

また、他の患者さんの治療に干渉しない責任もあります。

マスクの自動販売機ご利用ください



インフルエンザなどの流行する季節になりました。新町病院では患者さんだけでなくお見舞い、付添で来院されるみなさまにもマスクの着用をお願いしています。感染症を広げないためにもご協力をお願いいたします。マスクは売店の他、正面玄関ロビーにA・Cコープしんまち店で設置していただいたマスク自動販売機でも購入できます。

お知らせ

安全と感染防止のため、西口玄関は職員専用口となりました。一般の患者さん、お見舞いの方は正面玄関をご利用ください。よろしくお願いいたします。



病院正面玄関

編集後記

2014年になり、1ヶ月が過ぎました。さて、今年の干支は牛です。本来の読みは「こと」といい、「杵(きね)」の原字で上下に交差してもちをつく杵を描いたものだそうです。これを馬としたのは一般庶民に十二支を浸透させるために動物の名前を当てたようです。

馬は古くから人間との関係も深く、家畜や労働力としてとても活躍する生き物であり、戦の時には機動力として軍馬は不可欠なものでした。

私たちも、馬のように活躍する一年にしたいですね。まゆだま30号をお届けします。みなさまで高覧いただければ幸いです。